À la cueillette *des* plantes sauvages utiles

Nathalie Machon
Danielle Machon

DUNOD

MUSÉUM NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE

COLLECTION
L'AMATEUR DE NATURE

Sous la direction d'Alain Foucault,
en partenariat avec le Muséum national d'Histoire naturelle

Adaptation maquette et mise en pages : Nord-Compo
Maquette de couverture : Pierre-André Gualino
Illustrations intérieures : Delphine Zigoni

Avertissement

Ce livre présente 110 espèces de plantes sauvages utiles parmi les plus courantes. Une dizaine d'entre elles sont signalées comme toxiques à l'ingestion. Méfiez-vous de vos identifications et ne consommez que ce dont vous êtes sûrs, si possible après avoir fait vérifier votre cueillette par un spécialiste.

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.
Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.
Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

© Dunod, Paris, 2013
ISBN 978-2-10-057794-1
ISSN 2117-6388

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Mode d'emploi 4

À la découverte des plantes sauvages utiles 6

Le monde des plantes sauvages 8
Les secrets des plantes sauvages utiles 22
Utiliser les plantes sauvages 42
Clé visuelle d'identification 66

Reconnaître les plantes sauvages utiles 68

■ Plantes à fleurs vertes ou absentes 70
□ Plantes à fleurs blanches 94
■ Plantes à fleurs bleues 128
■ Plantes à fleurs roses, violettes ou rouges 133
■ Plantes à fleurs jaunes 157
Carnet pratique 177
Glossaire 183
Index des espèces 185
Index des usages 189

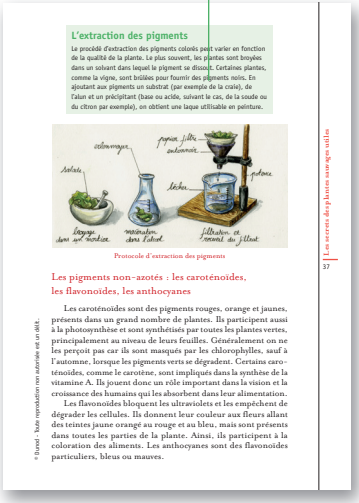
Mode d'emploi

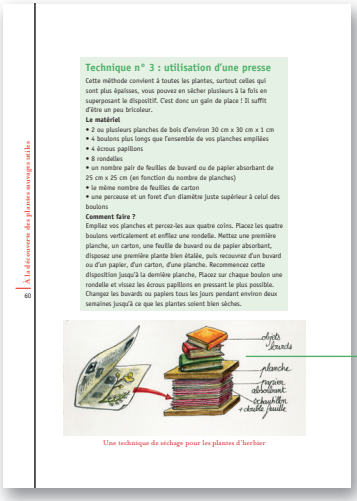
À la découverte des plantes sauvages

Le capitule d'astéracées
Les solanacées
Cette famille tient son nom de la morelle (Solanum en latin). Ce sont plutôt des plantes des régions chaudes (Amérique du Sud) dont certaines ont été importées en Europe pour des usages alimentaires (pommes de terre, aubergines, tomates). Cependant, de nombreuses espèces vivent à l'état sauvage dans nos régions. Beaucoup de ces plantes sont toxiques. En effet, elles contiennent des produits très actifs dont on peut faire des médicaments : citons le datura, la belladone, la morelle douce-amère.
Morelle douce-amère
Les renonculacées
Ce sont les plantes de la famille des boutons d'or (Ranunculus en latin), très présentes en régions tempérées et froides. Beaucoup sont vivaces, possèdent un bulbe ou un rhizome, et fleurissent tôt au printemps (anémone des bois, ficaire). À part la clématite qui est grimpante, les autres renoncules sont plutôt des plantes herbacées. Elles portent des feuilles très découpées et
Ficaire
© Eyrolles - Toute reproduction non autorisée est un délit.
Le monde des plantes sauvages
15

Des explications scientifiques

Des conseils pour bien utiliser les plantes

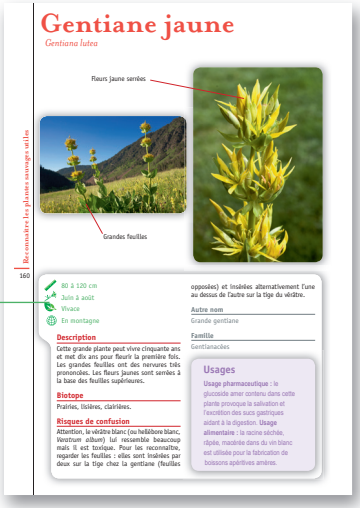

L'extraction des pigments
Le procédé d'extraction des pigments colorés peut varier en fonction de la qualité de la plante. Le plus souvent, les plantes sont broyées dans un solvant dans lequel le pigment se dissout. Certaines plantes, comme la vigne, sont brûlées pour fournir des pigments noirs. En ajoutant aux pigments un substrat (par exemple de la craie), de l'alun et un précipitant (base ou acide, suivant le cas, de la soude ou du citron par exemple), on obtient une laque utilisable en peinture.
Protocole d'extraction des pigments
Les pigments non-azotés : les caroténoïdes, les flavonoïdes, les anthocyanes
Les caroténoïdes sont des pigments rouges, orange et jaunes, présents dans un grand nombre de plantes. Ils participent aussi à la photosynthèse et sont synthétisés par toutes les plantes vertes, principalement au niveau de leurs feuilles. Généralement on ne les perçoit pas car ils sont masqués par les chlorophylles, sauf à l'automne, lorsque les pigments verts se dégradent. Certains caroténoïdes, comme le carotène, sont impliqués dans la synthèse de la vitamine A. Ils jouent donc un rôle important dans la vision et la croissance des humains qui les absorbent dans leur alimentation.
Les flavonoïdes bloquent les ultraviolets et les empêchent de dégrader les cellules. Ils donnent leur couleur aux fleurs allant des teintes jaune orangé au rouge et au bleu, mais sont présents dans toutes les parties de la plante. Ainsi, ils participent à la coloration des aliments. Les anthocyanes sont des flavonoïdes particuliers, bleus ou mauves.
© Eyrolles - Toute reproduction non autorisée est un délit.
Les secrets des plantes sauvages cuites
37


Technique n° 3 : utilisation d'une presse
Cette méthode convient à toutes les plantes, surtout celles qui sont plus épaisses, vous pouvez en sécher plusieurs à la fois en superposant le dispositif. C'est donc un gain de place ! Il suffit d'être un peu bricoleur.
Le matériel
• 2 ou plusieurs planches de bois d'environ 30 cm x 30 cm x 1 cm
• 4 boulons plus longs que l'ensemble de vos planches empilées
• 4 écrous papillons
• 8 rondelles
• un nombre pair de feuilles de buvard ou de papier absorbant de 25 cm x 25 cm (en fonction du nombre de planches)
• le même nombre de feuilles de carton
• une perceuse et un foret d'un diamètre juste supérieur à celui des boulons
Comment faire ?
Empilez vos planches et percez-les aux quatre coins. Placez les quatre boulons verticalement et enfilez une rondelle. Mettez une première planche, un carton, une feuille de buvard ou de papier absorbant, disposez une première plante bien étalée, puis recouvrez d'un buvard ou d'un papier, d'un carton, d'une planche. Recommencez cette disposition jusqu'à la dernière planche. Placez sur chaque boulon une rondelle et vissez les écrous papillons en pressant le plus possible. Changez les buvards ou papiers tous les jours pendant environ deux semaines jusqu'à ce que les plantes soient bien sèches.
Une technique de séchage pour les plantes d'herbier
À la découverte des plantes sauvages sur les
60

Comment réaliser un herbier ou créer son jardin

Reconnaître les plantes sauvages utiles

Attention, certaines plantes peuvent êtres toxiques. En cas d'ingestion, contactez votre centre antipoison.


Gentiane jaune
Gentiana lutea
Fleurs jaune serrées
Grandes feuilles
Reconnaître les plantes sauvages utiles
160
80 à 120 cm
Juin à août
Vivace
En montagne
Description
Cette grande plante peut vivre cinquante ans et met dix ans pour fleurir la première fois. Les grandes feuilles ont des nervures très prononcées. Les fleurs jaunes sont serrées à la base des feuilles supérieures.
Biotope
Prairies, lisières, clairières.
Risques de confusion
Attention, le vératre blanc (ou hellébore blanc, Veratrum album) lui ressemble beaucoup mais il est toxique. Pour les reconnaître, regarder les feuilles : elles sont insérées par deux sur la tige chez la gentiane (feuilles opposées) et insérées alternativement l'une au dessus de l'autre sur la tige du vératre.
Autre nom
Grande gentiane
Famille
Gentianacées
Usages
Usage pharmaceutique : le glucoside amer contenu dans cette plante provoque la salivation et l'excrétion des sucs gastriques aidant à la digestion. Usage alimentaire : la racine séchée, râpée, macérée dans du vin blanc est utilisée pour la fabrication de boissons apéritives amères.

Saponaire officinale
Saponaria officinalis
Fleurs regroupées au sommet
Fleurs roses, rarement rouges
147
40 à 70 cm
Juin à octobre
Vivace
Toutes régions
Description
Cette plante possède une tige ronde et renflée aux nœuds. Ses feuilles sont bien plus longues que larges et sont pointues à leur extrémité. Ses grandes fleurs rose pâle sont regroupées à son sommet. Elles possèdent cinq pétales, sont odorantes et s'épanouissent durant l'été.
Biotope
On la rencontre généralement dans des endroits ensoleillés, le long des routes et des chemins de fer, le long des cours d'eau, dans les lisières humides et les décombres.
Autres noms
Savonnaire, Savonnière, Saponière, Herbe à savon, Herbe à foulon, Savon des fossés
Famille
Caryophyllacées
Usages
Usage pharmaceutique : la principale utilisation de la saponaire est un usage externe pour traiter les maladies de la peau (les Romains en mettaient dans leur bain pour guérir les démangeaisons), les rhumatismes et les insuffisances hépatiques. La racine de cette plante, une fois infusée, est aussi utilisée en gargarisme contre les maux de gorge. Usage ménager : grâce à la saponine qu'elle contient, la saponaire est naturellement moussante et nettoyante, d'où son usage pour le lavage des tissus.
Une plante qui mousse
Il suffit de froisser les fleurs de la saponaire dans le creux de sa main avec un peu d'eau pour voir apparaître une mousse nettoyante : c'est la saponine contenue dans la plante qui leur confère cette propriété.

Les pricipaux critères d'identification

Comment les utiliser

Taille

Floraison

Cycle de vie

Répartition

Carnet pratique

Des adresses et des références d'ouvrages pour aller plus loin

Carnet pratique
Guides et ouvrages
Fleurs sauvages des jardins, Christian Bernard, Éditions du Rouergue, 2000.
Déguster les plantes sauvages, François Couplan, Le Sang de la Terre, 2007.
Les bonnes mauvaises herbes, François Couplan, Le Sang de la Terre, 2009.
Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées, François Couplan, Delachaux et Niestlé, 2011.
Petit Larousse des plantes médicinales, François Couplan, Gérard Debuigne, Pierre Vignes et Délia Vignes, Larousse, 2009.
Tendre au naturel avec les plantes – Les plantes tinctoriales et leur utilisation, Élisabeth Dumont, Eugen Ulmer Éditions, 2010.
Guide des fleurs sauvages, Alastair Fitter, Richard Fitter, Marjorie Blamey, Delachaux et Niestlé, 2009.
Les fleurs des champs mon herbier, Catherine Lachaud et Mimy Doinet, Flammarion, 2007.
Plantes sauvages à l'usage des randonneurs, Guy Lefrançois Rando Éditions, 2008.
Sauvages de ma rue – Guide des plantes sauvages des villes de la région parisienne, Nathalie Machon (Collectif), éditions Le Passage, 2011.
Sauvages de ma rue – Guide des plantes sauvages des villes de France, Nathalie Machon (Collectif), le Passage Éditions, 2012.
Cultivez les plantes sauvages comestibles, Didier Magnan et René Auburn, éditions Artémis, 2009.
Guide des plantes à fleurs des arbres et des arbustes d'Europe occidentale, David Mc Clintock, Richard Fitter et Claude Favarger, Delachaux et Niestlé, 2005.
Les plantes médicinales encyclopédie pratique, Pénélope Ody, Sélection du Reader's Digest, 2001.
Encyclopédie visuelle des plantes sauvages, Jean-Marie Polese, éditions Artémis, 2007.
Herbier essentiel des plantes remarquables et surprenantes, Germinal Rouhan, Glénat, 2010.
Plantes, baies et fruits sauvages, Nadine Sanchez, Libris, 2006.
Guide Delachaux des plantes par la couleur, Thomas Schauer et Claus Caspari, Delachaux et Niestlé, 2009.
Carnet pratique
177

© Dunod. Toute reproduction non autorisée est un délit.

À la découverte des plantes sauvages utiles

Le monde des plantes sauvages

Chacun utilise des plantes quotidiennement : dès le petit-déjeuner, encore vêtu de votre pyjama de coton, confortablement installé sur votre chaise en paille, devant votre table en merisier, aux prises avec votre tranche de pain, tartinée de confiture de fraise, trempée dans du café ! Cet usage intensif des végétaux ne signifie pas pour autant qu'on les connaisse : qui, derrière la tisane de camomille, voit la petite fleur croisée au bord des chemins ?

Toutes les plantes jouent un rôle dans la nature. Cependant, certaines d'entre elles ont été plus spécialement remarquées par les hommes, et utilisées pour satisfaire des besoins variés. Les pages qui suivent ont pour objectif de présenter les grandes familles de végétaux qui, dans nos régions, ont fait, et font encore, le quotidien de l'humanité.

Des plantes et des hommes

Les plantes sont des organismes vivants, uni – ou pluricellulaires, qui se développent en utilisant l'eau, le gaz carbonique et l'énergie lumineuse par le processus de photosynthèse. Éléments essentiels des écosystèmes, elles constituent l'alimentation de nombreux organismes : les herbivores et autres phytophages. Elles permettent donc aussi la vie des carnivores qui se développent aux dépens de ceux-ci. Ainsi, elles sont à la base de toutes les chaînes alimentaires, et conditionnent la vie de presque tous les êtres vivants de la planète. On les trouve dans tous les écosystèmes, sans exception. Depuis leur émergence sur la Terre, par évolution à partir d'êtres unicellulaires déjà capables d'activité photosynthétique, elles ont permis le développement de tous les autres groupes d'êtres vivants.

Elles sont indispensables à la vie des êtres humains qui ont toujours été étroitement dépendants des plantes poussant dans leur environnement, soit directement, en les consommant, soit indirectement, en mangeant le produit de leur chasse, essentiellement composé d'herbivores.

Progressivement, les hommes ont, avec ingéniosité, utilisé les plantes à des fins autres qu'alimentaires. Outils, matière première pour la construction ou l'habillement, les plantes sont devenues une source intarissable d'objets et de produits qui ont amélioré leur qualité de vie et leur santé (médicaments), même si, parfois, leur utilisation a eu des objectifs moins recommandables (poisons, armes). Les diverses espèces de plantes ne sont pas réparties uniformément sur l'ensemble de notre planète. Certaines poussent mieux en milieu humide, d'autres dans des zones sèches. Certaines supportent de fortes chaleurs, d'autres de grands froids. Selon les régions, les hommes ont ainsi eu à leur disposition des ensembles de plantes variés, et les usages qu'ils en ont tirés ont été différents en fonction de cette offre de la nature, de leurs besoins, et de leur niveau de technicité. Ainsi, par exemple, on inventa en Égypte une forme de papier à partir de la plante *Cyperus papyrus*, le papyrus, qui poussait abondamment sur les bords du Nil et dans son delta. Pendant ce temps, en Chine, c'est la feuille du mûrier *Broussonetia papyrifera* qui servait à fabriquer du papier. Dans chaque région du monde, à des époques plus ou moins lointaines, diverses plantes ont servi de support aux écrits (écorce de bouleau, bambou, chanvre).

© Dunod - Toute reproduction non autorisée est un délit.

Par ailleurs, des procédés industriels autorisent maintenant la fabrication de matières synthétiques qui permettent de s'affranchir de l'utilisation de végétaux. Ainsi viscose et nylon remplacent le coton ; les sacs en matière plastique remplacent les paniers en osier Pour l'alimentation, cependant, la plupart des végétaux n'ont pu être remplacés par des produits de synthèse (aux arômes ou colorants près). Et c'est pour être moins dépendants des phénomènes naturels défavorables, ainsi que pour accroître leurs ressources alimentaires, que les humains ont développé l'agriculture. Cette activité est l'aboutissement d'un long processus de domestication des espèces sauvages, c'est-à-dire une longue histoire de sélection, génération après génération, des plantes les plus belles et les plus prolifiques jusqu'à l'obtention de nos variétés actuelles qui ressemblent bien peu à leurs ancêtres sauvages.

Ce guide présente une sélection de plantes sauvages et leurs usages en recensant les diverses utilisations que l'on peut tirer des végétaux qui poussent spontanément dans notre pays. Une centaine de plantes sauvages assez communes, et qui font, ou ont fait, l'objet d'usages variés dans nos campagnes ou dans nos villes sont décrites en termes simples et présentées sous forme de fiches. Ainsi vous pourrez les reconnaître au cours de vos promenades.

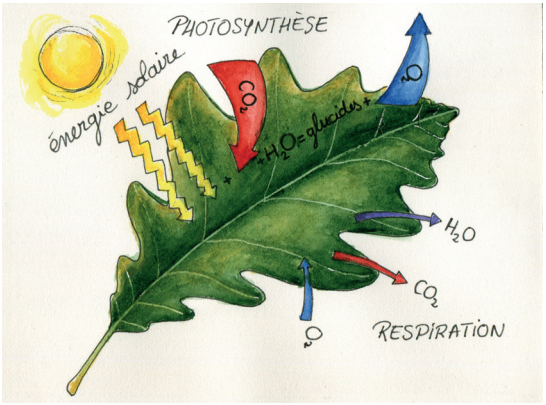
Des plantes utiles à tous

Les hommes ne sont pas les seuls à savoir utiliser des plantes sauvages comme outils, matières premières ou principes actifs. Un grand nombre d'oiseaux construisent des nids avec des brindilles et des branchages. Il en est même qui fabriquent des outils : le corbeau de Nouvelle Calédonie (*Corvus moneduloides*), réalise des crochets à partir de feuilles de pandanus (sorte de palmier) pour attraper des larves d'insectes dans les troncs d'arbres. Les chimpanzés reconnaissent des plantes et les consomment pour se soulager de maux tels que difficultés digestives ou parasitoses

Corbeau de Nouvelle-Calédonie attrapant des larves d'insectes avec une brindille

Panorama du règne végétal

Le terme de « plantes » désigne une grande variété d'organismes qui ont tous en commun de se développer en utilisant les sels minéraux du sol et le carbone de l'air. Pour croître, c'est-à-dire produire les sucres dont elles sont constituées, les plantes utilisent l'énergie solaire. Le pigment de couleur verte, appelé chlorophylle, qui se trouve dans leurs cellules, leur permet de transformer le dioxyde de carbone (CO_2) de l'air en glucides (photosynthèse). À quelques exceptions près, toutes les plantes possèdent de la chlorophylle et n'ont pas besoin de se nourrir aux dépens d'autres êtres vivants. Une autre caractéristique des végétaux est la présence de cellulose (ou, parfois, d'une substance voisine) entourant chacune de leurs cellules. Cette substance a des propriétés particulières qui leur confèrent à la fois robustesse et souplesse.



La photosynthèse

À partir de ces caractéristiques, de nombreux organismes peuvent être classés dans « les plantes ».

Les plus simples vivent en milieu aquatique et sont composées d'une seule ou de plusieurs cellules. Ce sont **les algues**, dont certaines font tristement la une des journaux par leur prolifération sur certaines de nos côtes océaniques (algues vertes).

Les plantes terrestres les plus élémentaires du fait qu'elles ne possèdent ni racine, ni tige, ni feuille sont **les mousses**.

© Dunod - Toute reproduction non autorisée est un délit.

Dans l'ordre croissant de complexité viennent ensuite **les fougères**. Elles se reproduisent à l'aide de spores produites sous leurs frondes. Ce sont des plantes vivaces, qui possèdent une tige souterraine horizontale appelée rhizome et vivent dans les milieux ombragés et humides.

Puis viennent les plantes qui se reproduisent en formant des graines, avec les conifères et **les plantes à fleurs** dont la grande variété de formes de couleurs et de senteurs enchante les observateurs attentifs.

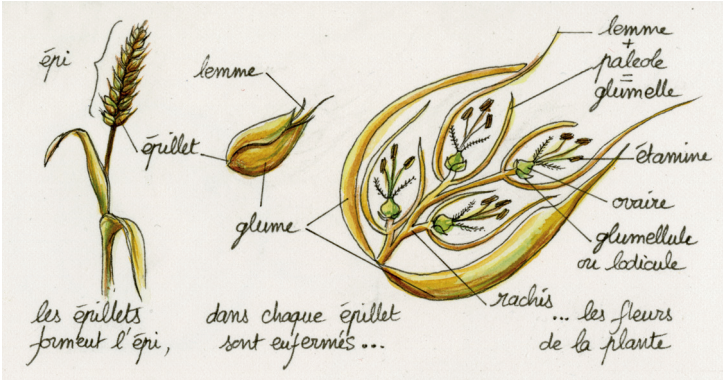
Arbre des relations de parenté entre les plantes terrestres

Les grandes familles de plantes à fleurs

Ces plantes sont classées en familles, le plus souvent suivant les caractères de leurs fleurs. En France et pays limitrophes, environ 200 familles de plantes à fleurs sont représentées dans la nature, dont les plus importantes, en termes de nombre d'espèces les composant et d'utilité, sont présentées dans les paragraphes qui suivent.

Les poacées

C'est la famille des plantes qu'on appelle communément « herbes » y compris celles qui ont donné naissance aux céréales alimentaires. Elles s'appelaient jadis « graminées » mais les règles de nomenclature actuelles lui attribuent le nom du genre *Poa*, pâturin en français. C'est une très grande famille avec près de 7 000 espèces, une large répartition géographique et un énorme intérêt économique. Ce sont les plantes constitutives des prairies, des pâturages et des pelouses. Elles sont la base de l'alimentation des hommes de toutes les régions du monde (semoule, pâtes, pain, galettes). Leur appareil végétatif est formé du chaume : **tige creuse et cylindrique**. Les feuilles sont allongées en **rubans minces**. Les fleurs sont très particulières, **organisées en épis**. Elles forment des graines très riches en amidon, qui lorsqu'elles sont broyées donnent une farine aux bonnes qualités nutritives. Les céréales alimentaires cultivées proviennent de plantes sauvages aux grains plus petits se détachant plus facilement de leur plante mère. Les plantes semées pour former les gazons sont des poacées que l'on peut aussi trouver à l'état sauvage (ray-grass anglais, pâturin annuel, fétuques).



Les poacées

Les liliacées

Ce sont les plantes de la famille du lis (*Lilium* en latin), de la tulipe, de l'ail ou de la jacinthe. Ces herbes vivaces possèdent un rhizome ou un bulbe parfois comestibles ou contenant

© Dunod - Toute reproduction non autorisée est un délit.

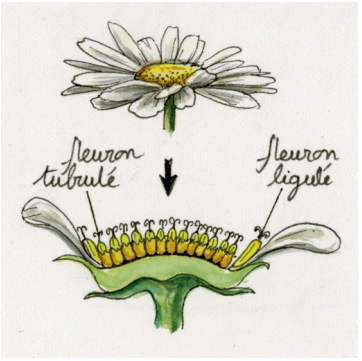
Petit ail sauvage

des substances importantes pour la médecine. Leurs feuilles forment des rubans plus ou moins allongés et leurs fleurs sont, pour beaucoup des espèces, jolies et colorées. Les usages des plantes de cette famille peuvent être pharmaceutiques (colchique, muguet), alimentaires (ail, oignon, poireau, échalote, asperge), horticoles (lis, tulipe, jacinthe, muguet) ou cosmétiques (muguet).

❊ Les astéracées

Jadis appelées « composées », elles forment la famille la plus importante des plantes à fleurs avec 20 000 espèces environ, dont les *Aster* qui lui ont donné leur nom. Elles poussent principalement dans les régions tempérées. Les plantes de cette famille peuvent avoir des cycles de vie et des formes très variées : annuelles, vivaces, herbes, arbustes, lianes. Certaines espèces possèdent un appareil sécréteur bien développé qui peut produire des composés aromatiques (camomilles et armoises par exemple) ou du latex (pissenlits, laiterons). Ce qui caractérise le mieux les astéracées, c'est la forme particulière de leur inflorescence : le capitule. Il est composé d'un réceptacle sur lequel sont insérées des multitudes de petites fleurs en tube ou en languette. Le capitule de la pâquerette par exemple est formé au centre de petites fleurs jaunes en tube, et sur son pourtour de petites fleurs blanches en languette. Le plus souvent les astéracées produisent des graines avec une petite plume appelée « pappus » qui leur permet de planer sur de longues distances. Les principales espèces peuvent être classées en deux groupes :

- les plantes à latex telles les chicorées, pissenlits, salsifis, laitues.
- les plantes à résine ou essence telles les chardons, artichauts, bleuets, séneçons, camomilles, pâquerettes, marguerites, chrysanthèmes, armoises, achillées, arnicas…



Le capitule d'astéracées

Les solanacées

Cette famille tient son nom de la morelle (*Solanum* en latin). Ce sont plutôt des plantes des régions chaudes (Amérique du Sud) dont certaines ont été importées en Europe pour des usages alimentaires (pommes de terre, aubergines, tomates). Cependant, de nombreuses espèces vivent à l'état sauvage dans nos régions. Beaucoup de ces plantes sont toxiques. En effet, elles contiennent des produits très actifs dont on peut faire des médicaments : citons le datura, la belladone, la morelle douce-amère.

Morelle douce-amère

Les renonculacées

Ce sont les plantes de la famille des boutons d'or (*Ranunculus* en latin), très présentes en régions tempérées et froides. Beaucoup sont vivaces, possèdent un bulbe ou un rhizome, et fleurissent tôt au printemps (anémone des bois, ficaire). À part la clématite qui est grimpante, les autres renoncules sont plutôt des plantes herbacées. Elles portent des feuilles très découpées et

Ficaire

© Dunod - Toute reproduction non autorisée est un délit.